

Warme Fischpralinen & feine Begleiter

Dreierlei Fischpralinen mit Feldsalat und Kräuterfladenbrot.

Bitte vorbereiten
Feldsalat und Spinat waschen

Zutaten (für 2 Personen)

Lachspralinen:

100 g frisches Lachsfilet
1 EL Semmelbrösel
1 EL Frischkäse
1 TL Zitronensaft
½ TL Zitronenabrieb
1 EL gehackte Kräuter
(Dill, Petersilie, Schnittlauch)
½ TL Senf, Salz, Pfeffer, Olivenöl

Thunfisch-Kartoffel-Praline mit Sesam:

100g Thunfisch (frisch oder Dose)
100g gekochte Kartoffel
1 EL Frischkäse
½ TL Limettensaft
½ TL Sojasauce
½ TL Wasabi
Salz, Pfeffer, 1 EL Sesam
1–2 TL Öl

Forellen-Spinat-Pralinen

80 g geräucherte Forelle (zerzupft)
40 g Frischkäse
30-50g Babyblattspinat
1 TL Zitronensaft
½ TL Butter oder Öl
Salz, Pfeffer
1 EL Frühlingszwiebel
1 EL Chilisauce (süß-sauer)

Kräuterfladenbrot:

150 g Mehl
100 g Joghurt
½ TL Salz
½ TL Backpulver
1 EL gehackte Kräuter
(Petersilie, Dill, Schnittlauch)
Öl zum Braten

Feldsalat

100 g Feldsalat
½ Orange filetiert
1 EL Pinienkerne, geröstet
1 TL Honig
1 TL Senf
2 EL Walnussöl
1 EL Fruchtessig
Salz, Pfeffer

Elegant, leicht und überraschend alltagstauglich: In diesem Onlinekochkurs zaubern wir aromatischen Fischpralinen in drei Variationen – außen zart oder knusprig, innen cremig und voller Geschmack, serviert auf einem fruchtigen Feldsalat. Dazu backen wir ein fluffiges Kräuterfladenbrot in der Pfanne. Zum Abschluss ein fruchtiges norddeutsches Trifle aus Äpfeln und Sanddorn. Ein Kurs für alle, die Lust auf filigrane Häppchenküche haben, die beeindruckt, ohne kompliziert zu sein – perfekt für Gäste, für besondere Abende oder einfach zum Verwöhnen zwischendurch.

Rezept

Das Rezept erhalten Sie in unserem Onlinekochkurs.

Kochen Sie gemeinsam mit Teilnehmer*innen aus ganz Deutschland und kommen Sie mit auf eine virtuelle kulinarische Reise. Denn hier heißt es:

Zusammen isst man weniger allein.

Eine Anmeldung gilt für einen Haushalt.

Ihr Reiseleiter an diesem Abend ist Fabian Heinert aus der vhs Leipzig

Freitag, 13.03.2026; 18 bis ca. 19:30 Uhr (2 UE)

Der Zoomraum wird ab 17:50 Uhr geöffnet.

Kosten: 15 EUR

Sanddorn-Trifle

mit Apfel und Hafercrunch

Zutaten (für 2 Personen)

150 g griechischer Joghurt
100 g Mascarpone
2–3 EL Sanddornmark
Alternativ: gelbe Marmelade oder
Aprikosenpüree
1 EL Honig
1 kleiner Apfel
1 TL Butter
1 TL Zucker oder Ahornsirup
2–3 EL Haferkekse

Früchte zum Dekorieren

Norddeutsche Eleganz – Sanddorn-Trifle

Passend zum Fisch holen wir uns zum Abschluss den Norden ins Glas. Ein Sanddorn-Trifle. Samtige Creme trifft leuchtend herben Sanddorn. Ein Dessert, das mehr nach Meer schmeckt als nach Zucker — frisch, elegant und angenehm überraschend.

Rezept

Das Rezept erhalten Sie in unserem Onlinekochkurs.

Kochen Sie gemeinsam mit Teilnehmer*innen aus ganz Deutschland und kommen Sie mit auf eine virtuelle kulinarische Reise. Denn hier heißt es:

Zusammen isst man weniger allein.

Eine Anmeldung gilt für einen Haushalt.

Ihr Reiseleiter an diesem Abend ist Fabian Heinert aus der vhs Leipzig

Freitag, 13.03.2026; 18 bis ca. 19:30 Uhr (2 UE)

Der Zoomraum wird ab 17:50 Uhr geöffnet.

Kosten: 15 EUR